

展开目录

Aa 设置文本



## 113 健康：为什么说人并不真的在意



和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

22小时前



113 健康：为什么说人并不真的在意  
0秒

| 转述师：余昊威 |

健康，形容词或名词，是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。在这里，把健康理解为人生的基本财富。

\*

不管嘴上怎么说珍重，人们并不真的在意健康。健康可以失而复得，不像时间那样一去不返。健康可以失去部分却不影响生活，于是人们也可以习惯。所以喊口号是可以

我的一位朋友刚刚罹患糖尿病和高血压，通知大家的时候我一点都不奇怪。因为他的朋友圈里几乎夜夜笙歌，内容不是吃饭、喝酒就是唱歌，而且一般都在10点以后。一开始我有些忧虑，犹豫着要不要提醒一下。但是后来看他那么快乐，又觉得也许可以归结为个体差异，有些人就是可以纵情畅饮，而有些人就得谨小慎微。现在看来，他大概还是属于人群中正常的多数，并不是那些罕见的少数，传说中的个体差异并没有那么大。

想要给他一点建议，却不知从何说起。因为那样的生活我也经历过，也因此失去过健康。但是等到我经历过这一切，想要帮助他的时候，又觉得健康这件事情千头万绪，并没有什么一抓就灵的线索。从狭义的角度看，健康就是肌体处于良好状态，生病就是状态异常，数据指标远高于正常值。想要恢复健康，那么就去就医，接受治疗，然后状态恢复，指标重获正常。如果是这么看的话，我也只能建议一句：请找专业医师求助。

但在我的内心深处，又根本不相信医药能够解决他的健康问题。很明显，一旦身体状态好转，指标正常，他还是会重回酒场，继续夜夜笙歌，然后等着下一次去医院。这不是诅咒他人，而是一种现实的可能，并且在太多人身上发生过。对于他们而言，健康是一种可再生资源。失去是难以避免的，只要送医吃药就可以恢复回来。而在我看来，医药并没有从根本上解决他们失去健康的原因。他们之所以会生病，直接源头是他们的生活方式。如果他们不愿意改变自己的生活方式，最后就会变成用吃药去支撑这种生活方式。至于说短时间内数据上表现出来的正常，和健康一点关系都没有，我不认为那是健康。

而为什么要选择那种生活方式？我想解释只能是因为那样会让他们觉得快乐和放松。酗酒、熬夜、暴食，从改善心情的角度上看，的确是有许多积极贡献。那问题又变成了：为什么他们需要快乐和放松？答案是他们在日常生活里有太多的压力和苦闷，需要发泄和纾解。你看，一开始只是想讨论一下健康问题，最后却是落到了精神状态上去。但如果我一上来和他直接说精神健康问题，还说不定会遭到他怎样的反驳和白眼。

所以我最后换了一种方式和他说。首先，我建议他去看医生，遵照医嘱先吃药，把血糖和血压控制下来，免得持续伤害脏器。这话他听得进去，因为合情合理，更何况还提醒他保护脏器。接下来，我建议他在身上安装可以随时自动检测血糖和血压的仪器。因为失去健康是一个过程，健康本身不是一个开关，只存在有和无两个状态。我们想要恢复健康，就必须熟悉身体，知道身体处在好转还是恶化的过程中，明确知道治疗有没有效果。想要确定这一点，就需要动态检测数据。这话他也听得进去，因为合乎逻辑，目的明确。

我继续说，既然身上挂了动态监控，你是不是可以通过数据变化观察一下，外部环境对你身体的影响？比如说哪些食物你吃完血糖飙升，哪些食物你吃完血糖平稳；又比如说什么事情会让你情绪波动，血压上升，什么事情让你情绪平和，血压下降；再比如说什么作息时间能让你的数据保持稳定，什么作息时间会让你的数据如同“疯狂过山车”。像这样仔细观察，你会知道一天二十四小时中身体自然的变化是什么，外界环境对你又造成了怎样的影响，那么你自然知道应该选取亲近哪些，拒绝远离哪些。他有些迟疑，但依然表示可以接受，愿意尝试一下。

最后我说，我给你任何建议，你都可以不听不信。但是你身体给你做出的反馈，总是没有偏向，没有立场了吧？总是可以听取一下的吧？在失去健康之前，身体一定会显现许多警兆，但我们对身体并不熟悉，并不知道那些警兆的意义。如今终于生病，从乐观的一方面来说，我们终于可以安下心来花点时间认识自己的身体，了解它喜欢什么，反感什么，知道什么是对它的消耗，什么是对它的蕴养。拜托科技所赐，我们在今天能够做到这一点。维系健康的责任不再是全部放在医院，在鬼门关前用医学拦人。我们自己也可以投身其中，在病情更早更轻微的时候自己照顾自己，抢在医生前把自己的生活和命运操控在自己手中。

他听完没有多说话，就回了一个“好”字。我知道他心里的念头：既然打针吃药就可以完成的事情，为什么要那么麻烦？当然很麻烦，如果健康是人生中最基本最宝贵的财富，为什么它可以用最少的时间、最小的精力去维护？就算是一辆车，一周也得清洗

健康的不是医生，于是真正的改变也才能珊珊来迟。

就我所理解的健康，并不体现在体检单的数据上，它是健康稳定的社会关系之下，人拥有了健康稳定的精神状态，因此才具备了健康良好的生理状态。就医吃药是最后一个环节，当肌体败坏之后不得已的选择。如果可能的话，人应该从健康稳定的社会关系上入手，拥有一份稳定的工作，一个友善积极的工作环境，稳定平和的家庭关系，亲密无间的友情，以此分担来自社会生活的压力和冲撞，因而保全精神世界的稳定和充盈。于是一个人才吃得下，睡得着，身体有充足的休息和维修时间。

但没有人喜欢听这个，人们更喜欢听简单直接的办法。找什么医生，吃什么药，打什么针，含什么绿豆，仿佛健康是身体的责任，生病是身体的故障，只需要找到合适的位置拧上一颗螺丝就能解决问题。所以，我只好一步步骗他，把他的注意力从药物和治疗方法引回身体和外界环境的互动，希望他能意识到身体健康是内外环境影响下的结果。这个骗术有没有用呢？现在我还不清楚。我最大的奢望是当他有天厌倦了在医院和酒桌之间的往复循环，兴许他能想起现在我对他说过的这些话。如果他足够聪明，那么会立即去反思自己的生活方式，以及采取这种生活方式的缘由；如果他笨一点的话，也可以一步步走下来，发现我埋在最深处的答案。

而对于正在阅读这篇文章的你，我摊开双手，绝无隐瞒。因为在我看来，你们中的绝大部分目前都应该拥有着宝贵的健康，还轮不到我来给你们提出任何建议。但作为一个拥有健康，又失去健康，再艰难重获健康的人，我把我的想法交给你们，希望你们能用更小的代价拥有健康这份人生中最珍贵也是最基本的财富，毫无遗漏地继续投资于你们自己光明的未来。

划重点

 添加到笔记

- 1.失去健康是一个过程，健康本身不是一个开关，只存在有和无两个状态。
- 2.维系健康的责任不再是全部放在医院，在鬼门关前用医学拦人。我们自己也可以投身其中，在病情更早更轻微的时候自己照顾自己，抢在医生前把自





之下，人拥有了健康稳定的精神状态，因此才具备了健康良好的生理状态。  
就医吃药是最后一个环节，当肌体败坏之后不得已的选择。

## 和菜头·成年人修炼手册

### 作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



#### 我的留言



今天



写留言，与作者互动

0 / 5000

#

公开

发布

#### 用户留言

默认

最新

只看作者回复



Christy

15小时前



菜头叔这篇文章让我想起和朋友们一次聚会的聊天，那次聚会是有一位朋友出院休养后和我们约的饭局。



为还年轻不会出什么大问题。于是每晚都主动熬夜一次又一次地把侥幸当成日常。到现在身体拉响警报，躺在医院的床上才懂得不能透支健康。

展开

# 成年人修炼日记



7



10



280



分享



凡飘飘

13小时前 编辑



生活再美好，也需要一副健康的身体去体味，说到底，健康的重要性大过所谓世俗的成功。

规律作息和锻炼，可以让我们保持身体健康，背后的原因是什么呢？

说到这里，提下阿兹海默症，一般认为它的成因是大脑中堆积的  $\beta$ -淀粉样蛋白过多，而良好的睡眠，被认为是有效地清除这种蛋白的方式，当然，这是个单向辩证，无论怎样，我们了解到的是：不规律作息、熬夜，不仅伤害脏器，还可能伤脑。

展开

# 成年人修炼日记



3



16



163



分享



油麻菜籽

12小时前



🔍 列宁曾经说过：“身体是革命的本钱”，如果说人生是一棵树，那么健康就是这棵树的根，根深才会叶茂。拥有健康，就是拥有人生最佳的礼物。

🔍 健康不光是体现在身体方面，还体现在心理和社会适应性方面，心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础，钟南山院士曾说：健康有一半是心理健康，另一半才是身体健康。只有一个人的心情好了，这样他的病痛才会少。过度紧张、担心等不良情绪，会导致免疫机能失调而增加患病的可能，而积极乐

展开

# 超级个体修炼之路



8



3



123



分享



天才健康，今天最大的启示，是采头老师从健康、稳定的社会关系和精神状态去有待。

无论是暴饮暴食，还是夜夜笙歌，还是熬夜失眠，从根源上来看，都是因为社会关系和精神状态出了问题，良好的社会关系和精神生活就像是一个容器，能够让你安放自己的存在，不容易受到外界的冲击和影响，也就不容易做出伤害身体健康的事情。



3



2



60



分享



Karry

14小时前



→ 有一段时间，享受吃撑的感觉，因为一旦吃撑，就没有心思再去想那些烦恼的事情。

然后就开始拿起手机刷各种小视频，熬夜是常态，夜晚的宁静会有一种完全属于自己的惬意。

→ 年轻嘛，哪怕是睡三四个小时，第二天一样可以如常去上班，然后下班后再循环上面的节奏。

展开



2



4



53



分享



Super Tank

21小时前



► 人生在世，生不由己，死不择日，病是难免，老是必然。健康问题跟太多因素有关，比如天气，比如饮食，甚至水和土壤。

□ 都知道“人体健康的维持与疾病的发生是外在环境因素与人体内在因素相互作用的结果”，谁又能时刻保持机警状态呢？

□ 就比如我大舅吧，如果不是因为某天忽然昏阙过去，他也不会知道，原来低头打多了麻将对颈椎不好，而颈椎病也是引起大脑缺氧的主要元凶。

展开



1



评论



50



分享



感谢采头叔的分享 ♥

我只是在想：在拼命追逐成功的道路上，或者享受生活体验快乐的同时，有没有更好的办法来平衡好工作生活与健康之间的关系呢？

比如花一些时间来健身和保养身体，比如找固定的时间来进行体检。即便这样仍旧不能消灭疾病的发生，但会不会让我们提前对自己的身体状况有所掌握？会不会就减少了一些我们并不想要但又不可逆转的情况的发生？

展开

# 成年人修炼日记



1



评论



43



分享



璋璋

17小时前



叔你好：我是一个失去过健康的人，如今在学习与疾病共处。我大约在 10 岁时无来由地昏倒抽搐，后来去医院多次照脑波检查，确诊为癫痫，一开始医生很乐观，说只要吃药 3 年就可以治愈了，但没料到我的病情反复，到现在已经吃了 20 多年的药物。

一开始我很沮丧，因为这个疾病造成我生活极大的不便，最典型的，是我不能拥有驾照，因为我很有可能造成更多人生命的危险。但有一天我参加医院志工的服务时，我

展开

# 成年人修炼日记



10



17



42



分享



曦月静思

14小时前



在保持健康这条漫长道路上，我们绝大多数都是典型的“认知不协调、知行不合一”，没有生病的时候，不会在意自己的不良行为为自己所带来的身体和心理上的伤害，也不会想着如何去提升自己的身体素质。只有当真正经历病魔缠身时，方后悔晚矣！细细一想，貌似这是整个人类的通病！

因此，我只能说，除了不可控的外在因素，自己的身体都是在于自己如何把控相处，然后坦然接受一定的后果，毕竟，生老病死，无人可避免！



↗ 转发

💬 评论

👍 30

📤 分享



囚之

21小时前



我相信只要是个智商正常的人，都会知道抽烟酗酒熬夜伤身体，但日常生活中，就算不提抽烟喝酒，熬夜几乎是当代年轻人的标配，这东西跟会上瘾一样，很难戒掉。

我想这是因为，对身体诸如此类的伤害有个滞后效应，熬夜对身体的伤害就像慢性毒药，要日积月累才会体现出来，这也是为什么不受人重视的原因。我看过不少例子，长期熬夜后心脏骤停突发猝死，且绝大部分是年轻人。当然也有幸运地即时抢救捡回一条命的，我想经历过这种生死历劫，估计他们不敢继续摧残自己的身体了。

展开

↗ 2

💬 评论

👍 28

📤 分享



小时候很乖的益达

16小时前



健康，没有人真正在意。很多人在体检单发下来那一刻，开始崩溃，有的人在看到体检单慢性疾病那一刻，又长呼一口气，觉得自己还有许多时间。

一个人在生病入院的时候，便暗暗发誓，打死也不胡乱吃喝，熬夜，抽烟喝酒……事实上，他们大部分人又选择了重新开始。

为什么有人一而再再而三的选择去造作自己的身体，难道他们就是为了熬夜而熬夜，为了抽烟而抽烟？我想不是的，就如菜头叔所说，生活中的社会关系不如意，种种问

展开

# 成年人修炼日记

↗ 转发

💬 评论

👍 22

📤 分享



莓莓酱

13小时前 编辑



前段时间变天，大家流行过一个段子说什么叫成熟，就是你妈还没喊你穿秋衣秋裤，自己已经从衣柜里默默的取了出来穿上。我因为健身的缘故，所以耗费了大量的时间、精力、💰在健身房，所以基本就是无社交的生活，平常看着朋友圈里大家吃吃



燥可是精神是充实饱满的，而且出去说说吃饭健康的事情一下子就可以打开很多...

展开

# 成年人修炼日记

转发

4

20

分享



卢贺

21小时前



健康是个过程，所以需要维持。现代人为所欲为的能力在增加，而不为所欲为，有节制有坚持的精神力量，是自古以来人类的光辉所在。

1

评论

20

分享



黄礼贤

12小时前



就我所理解的健康，并不体现在体检单的数据上，它是健康稳定的社会关系之下，人拥有了健康稳定的精神状态，因此才具备了健康良好的生理状态。就医吃药是最后一个环节，当肌体败坏之后不得已的选择。

什么是健康？菜头老师为我们解释了它的真正内涵。健康不仅指身体健康，还包括精神健康，只有当自己身心都健康时，才是一个真正健康的人，也才可以说自己真的在意健康。

展开

转发

评论

15

分享



伪装

14小时前



很多人对于健康、人生意义、追求一类的东西都是在死循环里折腾。

有这样一个故事，有一个经济学家搞不清楚一个放羊的人为什么甘于贫困，结果就去问放羊人，你为什么放羊，答为了结婚生孩子，又问结婚生孩子是为了什么，答曰放羊。

很多人其实就在这个怪圈里跳不出来，他们的人生已经把自己框死了，掉进了那个熟悉又愉快的舒适圈。

转发

评论

15

分享



12小时前

健康，当自己拥有时不觉其珍贵，可一旦失去却再也无法挽回。现在的我就是一个时常怀念那曾经拥有的健康“怀旧者”。

年轻时因为工作原因加班熬夜是常态，直到几年前突然发现自己再也不能长时间坐着了，腰肌劳损这个曾经别人嘴里的职业病也找到了我。

健康我所欲也，得乐亦我所欲也。健康可以失而复得吗，对于我自己来说，健康真的就像时间一样已经一去不返了。失去健康是一个过程，健康本身不是一个开关，只...

展开

转发

评论

14

分享



笑自来

14小时前

嘿嘿，经历过失去健康的痛苦。不知什么时候开始，晚上睡觉的时候肚子会疼醒，然后坐着揉一会儿肚子，不疼了就接着睡觉。后来疼痛的烈度越来越强，期间还找村里的医生开过药，也没有根治，去医院挂过号，医生说可能是胃溃疡之类的，不过需要做胃肠镜。我之前听说做胃肠镜很难受，就一直拖着不做，直到有一天实在是疼的坚持不住了，才下定决心去医院做胃肠镜，结果是幽门螺杆菌感染。

吃了医院的药之后，晚上再也没有被疼醒了。之前拖了一两年，主要是疼痛只发生在

展开

# 成年人修炼日记

转发

1

14

分享



金戈铁马

13小时前

正如菜头叔今天课程所说，对于健康这件事情，大多数人其实并没有真正在意。大多数时候，人们只有当身体亮出了黄灯、甚至是红灯信号，才会在慌乱之下去医生，按照医生的嘱咐老老实实的打针吃药；而当身体症状有所缓解，大概率又会老方一贴，重新回归到以前的生活状态，肆意挥霍和透支自己的身体。毕竟，老老实实的保持良好的生活习惯，经常性的锻炼身体，小心翼翼的保养身体、维系健康，这样的日子实在是太过于辛苦了。相比之下，那些觥筹交错、夜夜笙歌的日子，的确会让人在当...

展开



张伯维

14小时前



在我看来，健康问题都是自己找的，因为父母给了你生命和健康的身体，往后只有你自己对你的健康负责了。

而且我认为健康是人类议题中最重要的，一个家庭可以平平淡淡，但不能有病人，否则家庭就一定会陷入贫穷；

以前有一个公益电视节目，获胜的队伍可以在“教育、安全、健康”等五个关键词中选择一个作为公益项目主题，那时候我认为教育是最应该做的，但现在我可能会选...

展开

# 成年人修炼日记



转发



评论



8



分享



展展同学

14小时前



前几天，一位老友从家乡来省城查病，原因是体检中工作人员提醒他某些数据异常。来到医院又重新做了数项检查，医生朋友看了他的检查报告第一句话是“你没事儿，别喝酒，什么都好了。”

后来，带他去看了中医，医生寥寥数语之后，开了五千多大洋的药，我还有点迟疑，问他要不要回到老家再拿药，他果断付了钱，一定得回家吃药。

一位酒桌上意气风发、说话底气十足的社会人，对医生的话言听计从，仿佛抓住的...

展开



转发



4



8



分享

加载中...